



התנהגויות צפויות של ילדים והתמודדויות של הורים על פי חלוקה גילית

בגיל הרך

נסיגה התנהגותית כגון: דיבור ילדותי, הרטבת לילה, מציצת אצבע, תלותיות, סיוטים, קושי בהירדמות, פחד מפני השינה, הצמדות מוגזמת להורה, חוסר רצון ללכת למסגרת ותלונות פיזיות כמו: כאבי בטן וכאבי ראש.

תגובות מומלצות של הורים

- היות ופחדים מתעצמים סביב זמן השינה כדאי להישאר עם הילדים עד שיירדמו כדי שירגישו מוגנים. מומלץ להקריא סיפור, להשמיע מוזיקה מרגיעה, לעשות אמבטיה חמה, להשתמש בהומור, לתכנן את יום המחר וכו'.
- מומלץ לבלות יותר זמן עם הילדים ולאפשר להם להיות תלותיים יותר בשבועות שאחרי החירום. למשל, לאפשר להם לאחוז בהורים יותר, להחזיקם על הידיים וכד'.
- מומלץ לספק הזדמנויות למשחק משותף. כדאי להשתמש במשחק ויצירה (ציור, פיסול וכו') כדרך לבטא רגשות.
- חשוב להתייחס לפחד ולדאגה של הילדים ברצינות. לא לשכנע אותם לוותר על הרגשות.
- חשוב לענות על שאלות של ילדים באופן ישיר במונחים שהם מבינים. לא מומלץ לספק יותר מידע ממה שהילד שואל.

בגיל ביה"ס היסודי

בגיל זה הילדים יותר מודעים למתרחש, וכתוצאה מכך הם נוטים להיות יותר מודאגים לביטחונם האישי ולביטחון האנשים הקרובים להם. בנוסף, יכולים להיות יותר ביטויי כעס ומחשבות על נקמה, נטיות למריבות ואלימות, סיוטי לילה, רצון להישאר בקרבת ההורים, חוסר מנוחה, חוסר קשב, נטייה לנסיגה, הסתגרות או דכדוך.

תגובות מומלצות של הורים:

- חשוב להיות כנים עם הילדים, לתת להם מידע מסודר וברור בלי הגזמות.
- אפשר להודות בפניהם שהאירועים הנוכחיים מפחידים, אך יש להדגיש שכרגע הם בטוחים, שהמבוגרים ידאגו לשלומם.
- יש לעודד את הילדים לדבר עם ההורים או בינם לבין עצמם כדי לצמצם את הבלבול והחרדה.
- חשוב לתכנן עימם פעילויות עתידיות בכדי לייצר אופטימיות ותקווה.
- יש לאפשר צפייה בטלוויזיה באופן מבוקר בעיקר בחדשות, כאשר ההורה מסביר ומפרשן את הנאמר שם.
- יש להימנע מלנסות להחזיר בטחון בצורה מוגזמת ולא אמינה, לא לפחד להודות שיש דברים שההורה אינו יודע.



בגיל ההתבגרות

מתבגרים נוטים להגיב בצורה דומה למבוגרים: הם נוטים לחוש חרדה, קהות חושית, נטייה להכחיש או להימנע מלחשוב על מצב החירום, להיכנס לדיכאון, להשתמש בחומרים ממכרים, לריב עם בני גילם ועם הוריהם, להיעדר מלימודים, לרדת בהישגים לימודיים, לגלות מחשבות אובדניות, לסבול מהפרעות בשינה וכיו"ב.

תגובות מומלצות של הורים:

- להיות סובלניים כלפיהם, להקשיב לספורים שלהם.
- לעודד אותם לדבר על הרגשות שלהם ולקבל אותן כתגובות טבעיות למצב.
- לעזור להם להימנע מהכללות.
- לאפשר התפרצויות כעס ואח"כ לנסות להרגיע ולהחזיר תחושות שליטה.
- לאפשר להם לבלות זמן רב יותר עם חברים תומכים בני גילם.
- למצוא דרכים יצירתיות להראות להם שאוהבים אותם.

באלו מקרים מומלץ לפנות לעזרה מקצועית?

תגובות רגשיות עוצמתיות הן נורמליות בתגובה למצב חירום. באופן כללי הן נוטות להתפוגג כמה שבועות אחרי סיום מצב החירום. בשלב זה ילדים ומבוגרים שבים לפעילות שגרתית ותקינה.

- במידה והתגובות הרגשיות פוגעות באופן משמעותי ביכולת של הילד או ההורה לתפקד בביה"ס / בעבודה / בבית, או שניכרת פגיעה משמעותית בפעילויות השגרתיות (שינה, אוכל וכו') כדאי לשקול פנייה לעזרה מקצועית.
- כמו כן, במידה והתגובות הרגשיות וההתנהגותיות נמשכות יותר ממספר שבועות לאחר הרגיעה, יש לשקול פנייה לגורם מקצועי.

השירות הפסיכולוגי של עיריית אופקים מפעיל כגן מרכז לטיפול בנפגעי חרדה וטראומה בחסות נט"ל. הטיפול הפסיכולוגי ניתן על ידי פסיכולוגים שהוכשרו במיוחד למטרה זו. הטיפול בילדי אופקים הינו חינם, והוא ניתן במשרדי השירות הפסיכולוגי ברח' אליהו גולומב 11, בשעות אחר הצהריים. נשמח לעזור.

קלאודיו גלזר

מנהל השירות הפסיכולוגי

יצוות הפסיכולוגים

השירות הפסיכולוגי של עיריית אופקים

"תשמרו על קשר"

עיריית אופקים

דוא"ל: shapah@ofaqim.muni.il

מינהל חינוך

פקס: 08-9960725

השירות הפסיכולוגי חינוכי

טל: 08-9960572